



## سلسلة تعرف على غذائك: الرمان

الرمان غني بالسكر فهل يمكن أن يكون مفيدا ضد مرض السكري؟

هل سمعت يوما عن تأثير الرمان على الفيروس المسبب للسيدا؟

من الأقوى والأفضل من حيث مضادات الأكسدة عصير برتقال أم عصير رمان؟

هل للرمان من فوائد على البشرة؟



### بطاقة تعريفية:

الاسم الشائع: الرمان

الاسم العلمي: *Punica granatum* (Lythracées)

### أبرز المكونات:

– أشباه القلويات

– حمض التانيك (Tannic acid)

– تريটারبين Triterpene

# الفوائد الصحية:

## 1- مضاد للأكسدة

الرمان هو أحد المناجم الغنية بمضادات الأكسدة، فهو يحتوي على كميات من مضادات الأكسدة تفوق الشاي بثلاثة أضعاف.

كما أن عصير الرمان يتميز بقدراته الهائلة في مكافحة الشوارد الحرة أكبر من عصير التوت البري (Myrtle) وعصير العنبيبة حادة الخباء (Canneberge) ومن عصير البرتقال ومن الشاي الأخضر أيضا.

(Azadzoi KM, 2005) (Gil, et al., 2000)

## 2- الحماية من أمراض القلب والشرايين

حيث يلعب الرمان دورا مهما في خفض مستويات الكوليسترول والضغط المرتفع، مما يساهم في خفض مخاطر الإصابة بالأزمات القلبية والسكتة الدماغية.

(AVIRAM M., 2001)

## 3- مضاد للتهاب

يمكن تفسير هاته الخاصية التي يتميز بها عصير الرمان باعتباره مضادا للالتهاب بكبحه لمجموعة من العوامل المسؤولة عن الالتهاب:

- حيث يتم كبح العامل النووي المعزز لسلسلة ضوء كابا في الخلايا البائية النشطة (NF-kB) و (TNF $\alpha$ )

- كبح انزيمات الاكسدة الحلقية (COX-2)

## 4- الرمان والسرطان

يعتبر الرمان طعاما مثاليا للوقاية من السرطان والحد من انتشاره، والسر وراء ذلك كما يقول البروفسور David Khayat هو تأثيراته المضادة للالتهابات، والمضادة للأكسدة والمثبطة لنمو الخلايا السرطانية (Anti-prolifération).

وهو فعال بالخصوص ضد سرطان البروستاتا، كما له تأثير قوي ضد سرطان الثدي والقولون.

(Khayat, 2010) (Arshi Malik, 2005) (Nam Deuk Kim, 2002)

## 5- مفيد للبشرة

نظرا لغناه بمواد الأوكسدة، فإن الرمان يلعب دورا مهما في وقاية الجلد من الإشعاعات الضارة (UV) كما أن الرمان يكافح الشوارد الحرة ويحفز إنتاج الليف الكولاجيني (Collagen).

## 6- فعال ضد مرض السكري

بالرغم من أن الرمان يحتوي على تركيز قوي من السكريات (65g من الفريكتوز بالنسبة لـ 135g من العصير، أي ما يقارب 100ml) إلا أن له فوائد عظيمة على مرضى السكري.

وتظل آلية الرمان باعتباره كمخفض لنسبة السكر في الدم غامضة، إلا أن بعض الدراسات الحديثة ترجع ذلك إلى تأثيره على المستقبلات (Peroxisome proliferator-activated receptor, PPAR).

(Sarah Rachel Katz, 2007)

## 7- مضاد للفيروسات

أثبتت الدراسات أن حمض التانيك المستخرج من قشور الرمان فعال ضد فيروس الحلاّ البسيط (Herpes simplex virus (HSV-2)) حيث يقوم حمض التانيك ليس فقط بمنع مضاعفة هذا الفيروس، لكنه يقوم أيضا بالقضاء عليه ومنع تسربه إلى الخلايا. كما أثبتت دراسات أخرى أن عصير الرمان ونشا الذرة فعالان ضد فيروس (HIV-1) حيث يقومان بمنعه من التثبيت على (CD4) و(CXCR4/CCR5). كما أنه مكافح قوي لحمة الزكام (Grippe A (H1N1)) حيث يمنع الفيروس من التكاثر.

(Zhang J, 1995 ) (A Robert Neurath, 2004) (Aarthi Sundararajana, 2010)

انتظرونا في الحلقة المقبلة مع غذاء جديد من سلسلة “تعرف على غذائك”، ولا تنسوا أنه بإمكانكم إقتراح مواضيع تهتمكم في ميدان التغذية.

إلى ذلكم الحين نستودعكم الله

## المراجع:

A Robert Neurath, N. S. Y.-Y. L. a. A. K. D., 2004. Punica granatum (pomegranate) juice provides an HIV-1 entry inhibitor and candidate topical microbicide.. *BMC Infectious Diseases*.

Aarthi Sundararajana, R. G. L. H. J. R. D. R. J. W. G. J. K. M. Y. S., 2010. Influenza virus variation in susceptibility to inactivation by pomegranate polyphenols is determined by envelope glycoproteins. *Antiviral Research*, p. 1-9.

Arshi Malik, F. A. S. S. V. M. A. D. N. S. a. H. M., 2005. Pomegranate fruit juice for chemoprevention and chemotherapy of prostate cancer. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 102(41), pp. 14813-14818.

AVIRAM M., D. L., 2001. Pomegranate juice consumption inhibits serum angiotensin converting enzyme activity and reduces systolic blood pressure. *Atherosclerosis*, pp. 195-198.

AVIRAM M., D. L., 2001. Pomegranate juice consumption inhibits serum angiotensin converting enzyme activity and reduces systolic blood pressure.. *Atherosclerosis*, pp. 195-198.

Azadzo KM, S. R. A. M. S. M., 2005. OXIDATIVE STRESS IN ARTERIOGENIC ERECTILE DYSFUNCTION: PROPHYLACTIC ROLE OF ANTIOXIDANTS. *The Journal of Urology*, p. 386-393.

Gil, M. I. et al., 2000. Antioxidant Activity of Pomegranate Juice and Its Relationship with Phenolic Composition and Processing. *Journal of agricultural and food chemistry*, pp. 4581-4589.

Khayat, P. D., 2010. *Le Vrai Régime anticancer*. s.l.:Odile Jacob.

Nam Deuk Kim, R. M. W. Y. I. N. T. L. A. A. D. P. P. N. A. K. W. J. R. M. C. R. T. R. B. K. a. E. L., 2002. Chemopreventive and adjuvant therapeutic potential of pomegranate (*Punica granatum*) for human breast cancer. *Breast Cancer Research and Treatment*, p. 203-217.

Sarah Rachel Katz, R. A. N. a. E. P. L., 2007. *Punica granatum*: Heuristic Treatment for Diabetes Mellitus. *Journal of Medicinal Food*, p. 213-217.

Zhang J, Z. B. Y. X. G. Y. S. J., 1995 . Antiviral activity of tannin from the pericarp of *Punica granatum* L. against genital Herpes virus in vitro. *Zhongguo Zhong Yao Za Zhi*, p. 556-558.

